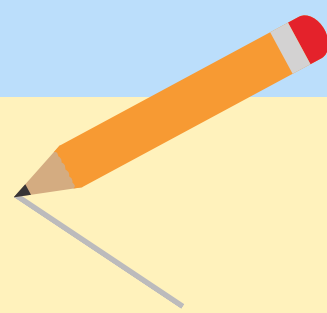


MANTENDO O FOCO NOS ESTUDOS!

DROPS PEDAGÓGICO – Ed. 04 – Ano 2021



1

DICAS INICIAIS!

- QUE TAL ELABORAR UM CRONOGRAMA FLEXÍVEL PARA AS ATIVIDADES DE ESTUDO?
- O CRONOGRAMA PODERÁ PROPICIAR UMA ORGANIZAÇÃO NAS FASES DA APRENDIZAGEM;
- É IMPORTANTE TAMBÉM O USO DE ANTIVÍRUS E BACKUPS COMO MEIOS DE SEGURANÇA PARA EVITAR PERDAS DE DOCUMENTOS;
- SUGERIMOS AINDA A EXERCITAÇÃO DO CÉREBRO, PRATICANDO A MEMORIZAÇÃO E/OU POR MEIO DE JOGOS, COMO: PACIÊNCIA, XADREZ, QUEBRA-CABEÇAS, DENTRE OUTROS JOGOS;
- ALÉM DISSO, TER UM AMBIENTE RESERVADO PARA O ESTUDO, COM UMA BOA ILUMINAÇÃO (PREFERENCIALMENTE NATURAL), SEM MUITO RUÍDO, REDUZINDO O USO DE REDES SOCIAIS PERMITIRÁ MENOS DISTRAÇÕES E MAIS ATENÇÃO!

2

ORGANIZANDO-SE PARA OS ESTUDOS!

- PARA PROPICIAR UMA MAIOR ATENÇÃO, RECOMENDA-SE NÃO FOCAR EM MUITAS INFORMAÇÕES/ATIVIDADES AO MESMO TEMPO;
- OUTRA DICA É MANTER UMA AUTODISCIPLINA, SEM MUITA COBRANÇA E SEM TANTO ESTRESSE!
- E NA HORA DO ESTUDO, BUSCAR UTILIZAR SOMENTE O MATERIAL NECESSÁRIO;
- QUANTO AOS ARQUIVOS DE ESTUDO RECOMENDA-SE ORGANIZÁ-LOS DE MODO PRÁTICO E ACESSÍVEL;
- AS PAUSAS NOS ESTUDOS SÃO ESSENCIAIS, TENDE DESCANSAR, ALONGAR-SE, TOMAR ÁGUA, RELAXAR, PRATICAR A RESPIRAÇÃO/INSPIRAÇÃO CONSCIENTE E CUIDAR-SE MAIS;
- TER MOMENTOS DE LAZER E CUIDADOS CONSIGO PODE FAZER A DIFERENÇA NA VIDA PESSOAL E NOS ESTUDOS;
- É IMPORTANTE TAMBÉM BUSCAR PERCEBER A MELHOR MANEIRA EM QUE CONSEGUE ASSIMILAR/COMPREENDER OS CONTEÚDOS.

3

MAIS DICAS PARA OS ESTUDOS!

- NAS LEITURAS RECOMENDA-SE MANTER O FOCO EM PONTOS ESPECÍFICOS DO ESTUDO E HAVENDO DISTRAÇÕES FAZER PAUSAS E RETORNAR AO PONTO DO ESTUDO;
- OS MAPAS MENTAIS PODEM TAMBÉM SER FERRAMENTAS PRODUTIVAS E DINÂMICAS PARA REVER E ORGANIZAR AS TEMÁTICAS DE ESTUDO. UMA DICA SOBRE ELES É DEIXÁ-LOS EM LOCAL VISÍVEL E/OU ACESSÍVEL;
- UMA OUTRA SUGESTÃO PARA ASSIMILAR MELHOR É PRATICAR A APRENDIZAGEM, SEJA POR MEIO DA RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS, SEJA COM A TROCA DE IDEIAS COM COLEGAS E/OU GRUPOS DE ESTUDO. É NÃO MENOS IMPORTANTE É A VERIFICAÇÃO DE DÚVIDAS COM PROFESSORES/MONITORES;
- LEMBRANDO QUE O DESCANSO, AS EMOÇÕES/MOTIVAÇÕES, O MOVIMENTO E ALIMENTOS SAUDÁVEIS, INCLUINDO A ÁGUA, SÃO FATORES INDISPENSÁVEIS PARA O CORPO, PARA A MENTE E, SUCESSIVAMENTE, À APRENDIZAGEM!

SAIBA MAIS, ACESSE:

- [HTTPS://REVISTAS.PUCSP.BR/INDEX.PHP/DIC/ARTICLE/VIEW/19700/16325](https://revistas.pucsp.br/index.php/dic/article/view/19700/16325)
- [HTTPS://WWW.SCIOLO.BR/J/PEE/A/XYS CXQN73YPKC6kGv58DZWP/?LANG=PT](https://www.scielo.br/j/pee/a/xysCxQN73YPKC6kGv58DZWP/?lang=pt)
- [HTTPS://REVISTAS.ANCHIETA.BR/INDEX.PHP/REVISTA EDUCACAO/ARTICLE/VIEW/967](https://revistas.anchieta.br/index.php/revistaeducacao/article/view/967)
- [HTTPS://WWW.CP2.G12.BR/OJS/INDEX.PHP/ANOSINICIAIS/ARTICLE/VIEW/1113](https://www.cp2.g12.br/ojs/index.php/anosiniciais/article/view/1113)



ELABORAÇÃO: ADRIANA BRITO DE SOUZA
COLABORAÇÃO: COORDENAÇÃO DE DESENVOLVIMENTO ESTUDANTIL – CDE/DAEST